



森田療法について



日本のカウンセリングの技法の一つに森田療法があります。禅の流れを汲んでいます。日常の不安や不愉快な気分から逃げずに、目の前のことに取り組む姿勢をつちかうことを目的とします。そのような姿勢がつちかわれたときに、不安障害やうつ病といった精神疾患の改善が、健康な人にとってはさらに充実した生活を送ることが可能になります。

方法です。基本は入院治療であり、期間は絶対臥褥(がじょく：横たわること)期と作業期に分けられます。慈恵医大第3病院の方式をご紹介します。

絶対臥褥期

一週間の間、個室で明かりをつけずに暗闇の中で臥床の姿勢を保ち続けます。その間はお風呂も入れません。起き上がれるのは個室に運ばれる食事のときだけです。心にどのようなことが思い浮かぼうと、動かず臥床し続けます。心が動揺する中でも不動の姿勢を保つことによって、心が動くなかでも動かぬものがあること、心の動きとそれを見つめる自分は別であることが理解されるのです。瞑想と近い原理なのです。一週間の臥褥期が終了後、3ヶ月程度の作業期となります。



作業期

一人で作業を行う一週間の軽作業期(陶芸と木彫り)のあとに、動物や植物の飼育、あるいは共同生活に必要な掃除や買い物といった作業に入院患者全員で協力して取り組みます。作業の種類は豊富で、各作業ごとに責任者も決められます。苦手な作業でも、気分が乗らなくても、ただひたすら目の前の作業を注意深く行うことが治療のポイントです。そういった中で不安や不快感に振り回されない精神的な強さが培われていくのです。

森田療法で改善した場合には、不安や、マイナスの考えにとらわれずに目的本位の行動ができるようになり、前向きで自信を持てるようになる人が多くおられます。



森田療法は不安障害の治療に役立ちます

不安障害には人の視線に対して緊張が強く、人前を避けようとする社交不安障害、不安からドアの鍵やガスの元栓などを何度も確認したり、手洗いを何度も繰り返したり、わかりきったことを人に何度も確認することをやめられない強迫性障害などがあります。森田療法は、不安は不安のままで、本来やるべきことに取り組むように指導します。不安という感情を克服するには不安から逃げたり、不安を取り除こうとするのではなく、不安の中で行動することが重要なのです。難しいことですが、不安の中で目的をもって行動することで、不安より自分の意志が強いこと、いつでも行動が自由にできることを実感できます。その実感は、行動を繰り返すほど強くなり、それが健康につながるのです。

森田療法は日常生活でも生かします

苦手なことや不安、不愉快な気分に向き合うことはなかなか困難なことです。つい避けたくなるからです。しかし、不快な感情は人生の一部であり、それと向き合うことが自分の気づきと成長にとっては重要なのです。逃げずに向き合うことによって不快な感情はかえって和らいでいきます。不快な感情から逃げることで、いっそう注意は不快な感情のほうに向かい、それに対してさらに敏感となる悪循環となってしまいます。どこにいても自分の嫌なもの、不安とするものは立ち向かわなければつきまってくるものです。不安や恐れの中でとりあえずやるべきことへ一歩を踏み出す勇気を持つことが大切です。その一歩の積み重ねが自分の強さと成長へとつながっていくのです。

